WELCOME TO ALIGN™
a daily probiotic supplement

MERCI D'AVOIR CHOISI ALIGN™
un supplément probiotique quotidien



What is Align?
Align is a probiotic supplement that provides live bacteria to benefit health, even relieving and managing symptoms of Irritable Bowel Syndrome (IBS).

What is Bifantis™?
Bifantis is the trademarked name for a special, patented strain of probiotic bacteria, *Bifidobacterium longum* subsp. *infantis* 35624 (*B. infantis* 35624). Bifantis is the probiotic ingredient found only in Align. The specific and pure-strain of Bifantis found in Align relieves and manages symptoms of IBS. Align is the only probiotic supplement that contains Bifantis.

How does Align work?
Taking Align once a day, every day provides probiotic bacteria that contribute to a natural healthy digestive tract flora.

How do I know if Align is working for me?
Using the Daily Digestive Tracker will help you see how your symptoms of IBS are improving. With daily use, you can see the benefit of Align to help relieve and manage IBS symptoms.

How do I take Align?
Take one Align capsule every day. You can choose to take Align any time during the day, with or without a meal.

To get off to the right start, be sure to visit AlignGI.ca for more information.

See complete directions, warnings and other information on outer carton.

Qu'est-ce que le supplément Align?
Il s'agit d'un supplément probiotique qui contient des bactéries vivantes ayant une incidence positive sur la santé en plus de soulager et de gérer les symptômes liés au SCI (syndrome du côlon irritable).

Qu'est-ce que le Bifantis™?
Il s'agit de la marque de commerce d'une lignée brevetée de bactérie probiotique particulière, le *Bifidobacterium longum* subsp. *infantis* 35624 (*B. infantis* 35624). Le Bifantis est un probiotique que l'on trouve uniquement dans les suppléments Align. La lignée pure et particulière du Bifantis soulage et gère les symptômes liés au SCI. Align est le seul supplément probiotique qui contient du Bifantis.

Comment agit le supplément Align?
S'il est pris une fois par jour, chaque jour, le supplément Align fournit des bactéries probiotiques qui contribuent à la santé naturelle de la flore intestinale.

Comment savoir si le supplément Align fonctionne pour moi?
En utilisant le guide de suivi digestif quotidien, vous pourrez noter l'amélioration de vos symptômes liés au SCI. En l'utilisant quotidiennement, vous pourrez constater les bienfaits du supplément Align pour aider à soulager et à gérer les symptômes du SCI.

Quelle est la posologie?
Prendre une capsule Align chaque jour. Vous pouvez décider à quel moment de la journée vous prenez votre capsule Align, que ce soit au cours d'un repas ou non.

Pour prendre un bon départ, assurez-vous de visiter le site AlignGI.ca afin d'obtenir plus de renseignements.

Voir le mode d'emploi au complet, les avertissements et autres renseignements sur l'emballage.

You should feel good about doing something positive to help relieve and manage your IBS symptoms.

NOTE: The information in this Daily Digestive Tracker was based on the average experience of a large group of people. Because the experience of IBS symptoms varies from person to person, your body may respond somewhat faster or slower to Align. If you have persistent days rated "often bothered – frequent interruptions from IBS symptoms," you should consult a healthcare professional.

To learn more about Align visit AlignGI.ca or call 1-800-208-0112.

Vous devriez vous sentir bien d'avoir accompli une action positive pour aider à soulager et à gérer vos symptômes du SCI.

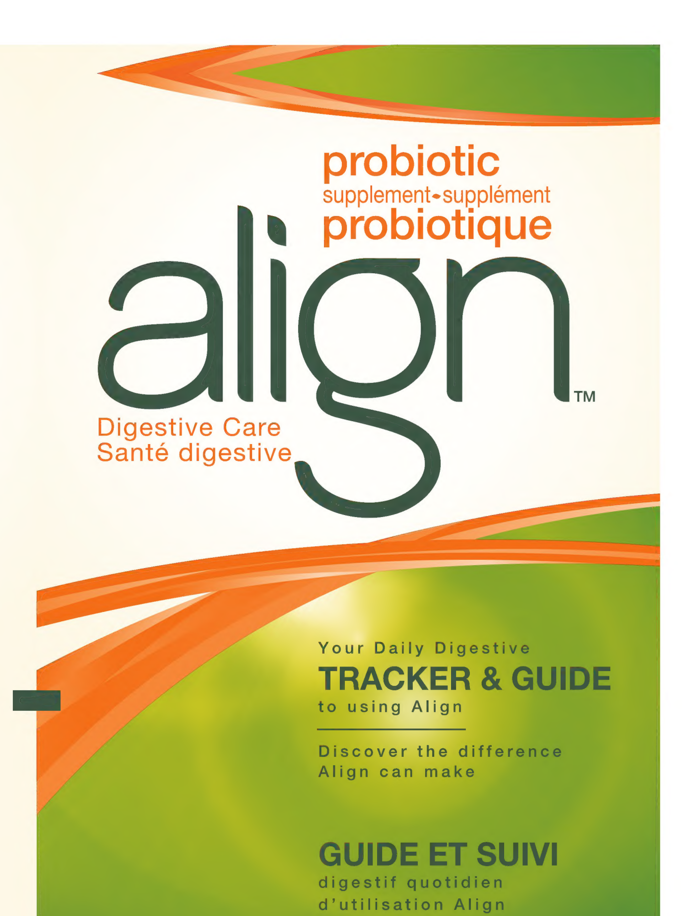
NOTA : L'information qui se trouve dans le Guide de suivi digestif quotidien est basée sur l'expérience générale d'un grand nombre de personnes. Comme les symptômes liés au SCI varient d'une personne à l'autre, votre corps pourrait répondre plus rapidement ou plus lentement au supplément Align. Si vous cochez souvent la case « Malaises fréquents – souvent incommodé par des symptômes liés au SCI », vous devriez consulter un professionnel de la santé.

Pour en apprendre davantage sur le supplément Align, visitez le site AlignGi.ca ou composez le 1-800-208-0112.



99325112

99325112



Your Daily Digestive
TRACKER & GUIDE
to using Align

Discover the difference Align can make

GUIDE ET SUIVI
digestif quotidien d'utilisation Align

Voyez la différence avec Align

NPN 80014418

Why use a daily digestive tracker?
Experience shows that people who use the Align™ daily digestive tracker may notice results sooner. In addition to consulting with your health care provider, we recommend you use the tracker for the first 4 to 8 weeks of Align use to help see how Align is improving your IBS symptoms!

Keep taking Align once a day, every day.

To make Align part of your daily routine, start by choosing a time when taking Align fits your lifestyle.

Pourquoi utiliser un guide de suivi digestif quotidien?
Il a été démontré que l'utilisation quotidienne du guide de suivi Align™ peut permettre d'observer des résultats plus rapidement. Nous vous recommandons de consulter un professionnel de la santé et de recourir à ce guide de suivi durant les 4 à 8 premières semaines d'utilisation du supplément Align pour vous aider à constater à quel point Align améliore les symptômes liés au syndrome du côlon irritable (SCI)!

Prenez les suppléments Align une fois par jour, chaque jour.

Pour intégrer plus facilement le supplément Align dans votre routine quotidienne, choisissez un moment de la journée ou la prise des suppléments Align convient bien à votre mode de vie.

I plan to take Align every day when I:
J'ai l'intention de prendre une capsule Align chaque jour :
- ○ Wake up and brush my teeth / Au réveil lorsque je me brosse les dents
- ○ Take my other vitamins and supplements / En prenant mes autres vitamines et suppléments
- ○ Eat a meal (note which one) Au repas (précisez lequel) ______
- ○ Go to bed / Au moment d'aller au lit
- ○ Other: / Autre : ______

How to use your Align Daily Digestive Tracker
Every day: Use the "How am I today?" criteria to record your progress. Each day when you take Align, put an "X" in the color bar that matches how you feel. Because things like changes in routine, diet, travel, and stress can trigger IBS symptoms, use the white bar to record any "triggers" that may apply to you.

Comment utiliser votre guide de suivi digestif quotidien Align
Chaque jour : Utilisez les énoncés figurant dans la section « Comment je me sens aujourd'hui? » pour noter vos progrès. Chaque jour, lorsque vous prenez votre supplément Align, cochez la case qui correspond à votre état. Puisque différents facteurs tels qu'un changement de routine, une diète, un voyage ou le stress peuvent avoir une influence sur les symptômes liés au SCI, inscrivez dans l'espace laissé en blanc toute source de malaise.

How am I today? / Comment je me sens aujourd'hui?
- **Great!** I'm free to plan my day, my way!
  Super! Je me sens libre de planifier ma journée comme je le veux!
- **Good** – few, if any interruptions from my IBS symptoms
  Bien – à peine ou rarement incommodé par des symptômes liés au SCI
- **Occasionally bothered** – some interruptions from my IBS symptoms
  Malaises occasionnels – parfois incommodé par des symptômes liés au SCI
- **Often bothered** – frequent interruptions from my IBS symptoms
  Malaises fréquents – souvent incommodé par des symptômes liés au SCI

Common digestive triggers
SP = Spicy/problem food
S = Stressful day
T = Travel
SM = Supplements/Medications (other than Align)
MC = Menstrual cycle
MA = Missed taking Align today

Éléments déclenchant des problèmes digestifs
DÉ = Aliments difficiles à digérer/épicés
S = Journée stressante
V = Voyage
SM = Suppléments/médicaments (autres que Align)
CM = Cycle menstruel
OP = Oubli de prendre un supplément Align aujourd'hui

Every week: Make sure to monitor your progress by using this daily tracker. Look for changes in the number of "good" to "great" days to see what Align is doing for you. Keep in mind that everyone responds to Align at a different pace, so be patient, continue to take your Align every day, and track your progress.

Chaque semaine : Suivez vos progrès en utilisant le guide de suivi quotidien. Remarquez les changements dans le nombre de jours « bien » et « super » pour pouvoir constater ce que le supplément Align fait pour vous. Rappelez-vous que chaque personne réagit à un rythme différent, soyez patient, continuez à prendre les suppléments Align chaque jour et notez vos progrès.

Every year: Visit your doctor to review your digestive health. Be sure to share any progress that you have made with Align.

Chaque année : Rendez visite à votre médecin pour obtenir un bilan de votre santé digestive. Faites-lui part des progrès que vous avez faits grâce aux suppléments Align.

MONITOR YOUR PROGRESS DAILY OVER THE NEXT 4 WEEKS / SUIVEZ VOS PROGRÈS CHAQUE JOUR AU COURS DES QUATRE PROCHAINES SEMAINES

WEEK 1 / SEMAINE 1

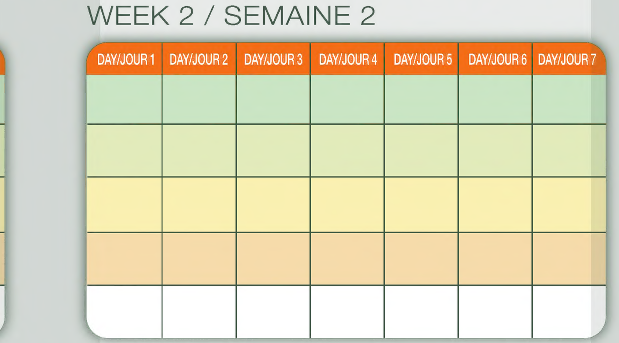
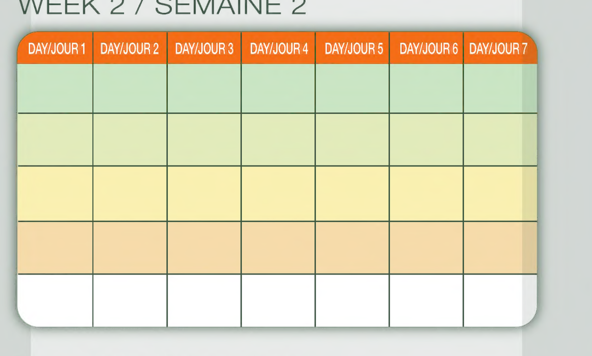
DAY/JOUR 1	DAY/JOUR 2	DAY/JOUR 3	DAY/JOUR 4	DAY/JOUR 5	DAY/JOUR 6	DAY/JOUR 7

Personal notes / Notes personnelles

What to expect:
In the first few days of taking Align (as with other probiotics), you may experience some temporary changes in bowel habits. Stick with Align and you'll be on your way to relieving and managing your IBS symptoms.

À quoi s'attendre :
Lorsque vous commencez à prendre des suppléments Align (ou tout autre probiotique), vous ressentirez des changements temporaires du transit intestinal. Continuez à prendre des suppléments Align pour arriver à soulager et à gérer les symptômes liés au SCI.

WEEK 2 / SEMAINE 2

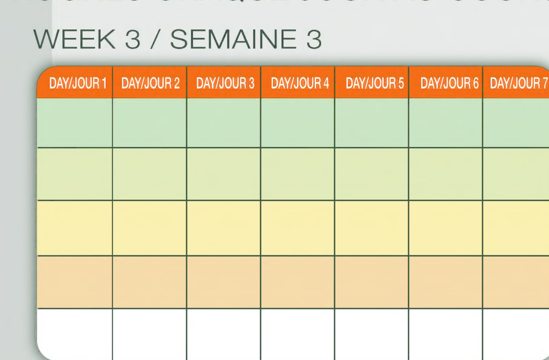
DAY/JOUR 1	DAY/JOUR 2	DAY/JOUR 3	DAY/JOUR 4	DAY/JOUR 5	DAY/JOUR 6	DAY/JOUR 7

Personal notes / Notes personnelles

What to expect:
If you have been taking Align every day, you should already be noticing how easy it is to make Align part of your daily routine. If you stick with it, you can be on your way to relieving and managing your IBS symptoms, so keep it up.

À quoi s'attendre :
Si vous avez pris vos suppléments Align chaque jour, vous devriez déjà constater à quel point il est facile d'intégrer Align dans votre routine quotidienne. Si vous continuez à les prendre, vous pouvez arriver à soulager et à gérer les symptômes liés au SCI, continuez.

WEEK 3 / SEMAINE 3



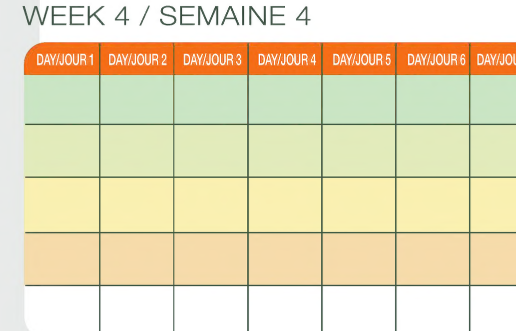
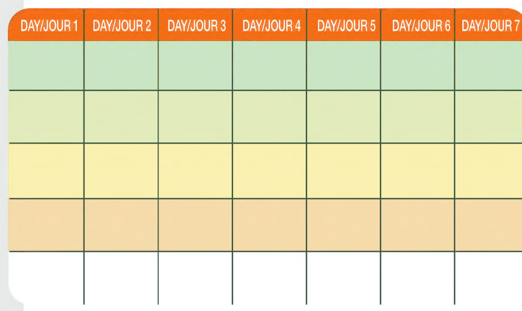
DAY/JOUR 1	DAY/JOUR 2	DAY/JOUR 3	DAY/JOUR 4	DAY/JOUR 5	DAY/JOUR 6	DAY/JOUR 7

Personal notes / Notes personnelles

What to expect:
Align should now be part of your daily routine. Don't forget that you can also control other common IBS triggers such as spicy foods, stressful days, travel, and changes in diet or schedule. **Remember to obtain your next supply of Align—you won't want to miss a day of IBS symptom relief!**

À quoi s'attendre :
Le supplément probiotique Align devrait maintenant faire partie de votre routine quotidienne. N'oubliez pas que vous pouvez aussi maîtriser d'autres éléments déclenchant des symptômes liés au SCI tels que les aliments épicés, les journées stressantes, les voyages et les changements d'alimentation ou d'horaire. **N'oubliez pas de vous procurer d'autres suppléments Align – vous ne voulez pas manquer une journée de soulagement des symptômes liés au SCI!**

WEEK 4 / SEMAINE 4

DAY/JOUR 1	DAY/JOUR 2	DAY/JOUR 3	DAY/JOUR 4	DAY/JOUR 5	DAY/JOUR 6	DAY/JOUR 7

Personal notes / Notes personnelles

What to expect:
You may find that you now have fewer interruptions to your life due to symptoms of IBS. In fact, other people may be noticing you are doing something new. Continue to take Align once a day, each day, to help relieve and manage IBS symptoms.

À quoi s'attendre :
Vous pouvez trouver que vous êtes maintenant moins incommodé par les symptômes liés au SCI. D'autres personnes peuvent même s'apercevoir que vous faites quelque chose de nouveau. Continuez à prendre les suppléments Align une fois par jour, chaque jour, pour vous aider à soulager et à gérer les symptômes liés au SCI.